

Guter Schlaf verringert das KHK-Risiko

Datum: 25.12.2017

Original Titel:

Sleep Quality, Sleep Duration, and the Risk of Coronary Heart Disease: A Prospective Cohort Study With 60,586 Adults.

„Was man dem Schlaf raubt, holt sich die Krankheit wieder“ (Karl Peltzer). Dass ein guter Schlaf wichtig für unsere Gesundheit ist, ist weitreichend bekannt. Im Schlaf verarbeiten wir, was wir erlebt haben, und zusätzlich regeneriert sich unser Körper. Schlaf ist somit wichtig für Körper und Seele. Es konnte bereits gezeigt werden, dass Patienten mit einer koronaren Herzkrankheit (KHK), die weniger als 6 Stunden pro Nacht schliefen, ein um etwa 30 % höheres Risiko für Folgeerkrankungen, wie z. B. Herzinfarkt, haben (Studie von Barger und Kollegen, 2017 in der medizinischen Fachzeitschrift *Journal of the American Heart Association* veröffentlicht). Doch die Dauer des Schlafens alleine macht noch keinen gesunden Schlaf aus. Die Schlafqualität ist dabei ebenso von Bedeutung.

Ein Forscherteam untersuchte, wie sich die Schlafdauer und die Schlafqualität gemeinsam auf das KHK-Risiko auswirken. Hierzu untersuchten sie 60585 Erwachsene, die mindestens 40 Jahre alt waren. Jeder von ihnen füllten einen Fragebogen aus, mit dem die Schlafqualität und die Schlafdauer erfasst wurde. Auch eine große Bandbreite von eventuellen Störfaktoren wurden durch den Fragebogen abgefragt. Insgesamt 2740 Patienten erkrankten während der Studie an KHK. Das machte 4,5 % der gesamten Studienteilnehmer aus. Wenn nur die Schlafdauer betrachtet wurde, konnte festgestellt werden, dass die Studienteilnehmer, die weniger als 6 Stunden pro Nacht schliefen, ein um etwa 13 % höheres Risiko hatten, an der KHK zu erkranken. Was die Schlafqualität betrifft, so waren sowohl Einschlafstörungen bzw. die Verwendung von Schlaftabletten oder anderen schlaffördernden Medikamenten als auch träumender Schlaf mit einem erhöhten KHK-Risiko verbunden. Das KHK-Risiko stieg bei Patienten, die Einschlafschwierigkeiten hatten oder schlaffördernde Medikamente einnahmen, um etwa 40 %. Bei Patienten mit träumenden Schlaf stieg das Risiko um etwa 20 %. Um den gemeinsamen Effekt der Schlafdauer und der Schlafqualität auf das KHK-Risiko zu ermitteln, wurden die Teilnehmer je nach ihrem Schlafprofil, welches sowohl die Schlafdauer als auch die Schlafqualität berücksichtigte, in verschiedene Gruppen eingeteilt. Die Teilnehmer mit dem schlechtesten Schlafprofil hatten im Vergleich zu den Teilnehmern mit dem besten Schlafprofil ein um etwa 30 % höheres Risiko für die KHK.

Sowohl eine kurze Schlafdauer als auch eine schlechte Schlafqualität war somit mit einem erhöhten KHK-Risiko verbunden. Wurden durch die Erstellung eines Schlafprofils beide Parameter gemeinsam betrachtet, konnte ebenfalls ein höheres KHK-Risiko bei dem schlechtesten Schlafprofil beobachtet werden. Bei der [Prävention](#) von Herz-Kreislauf-Erkrankung wie der KHK spielt somit eine Verbesserung des Schlafes eine wesentliche Rolle. Hierbei sollten sowohl die Schlafdauer als auch die Schlafqualität berücksichtigt werden.

Referenzen:

Lao XQ, Liu X, Deng HB, Chan TC, Ho KF, Wang F, Vermeulen R, Tam T, Wong MCS, Tse LA, Chang LY, Yeoh EK. Sleep Quality, Sleep Duration, and the Risk of Coronary Heart Disease: A Prospective Cohort Study With 60,586 Adults. *J Clin Sleep Med.* 2017 Nov 29. pii: jc-17-00327.

MERKZETTEL

für das Gespräch mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt

Damit Sie viel aus dem Gespräch mit Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt mitnehmen, empfehlen wir Ihnen, Ihre Beschwerden, aber auch Ihre Behandlungsziele sowie alle Ihre Fragen zu notieren. Wichtig für das Arztgespräch ist eine Liste der **Medikamente oder Nahrungsergänzungsmittel**, die sie derzeit verwenden. Über eventuelle **Allergien und Unverträglichkeiten** sollten Sie Ihre Ärztin/Ihren Arzt ebenfalls immer informieren. Nutzen Sie hierfür unseren Vordruck „Meine Medikations- und Behandlungsübersicht“.

Meine Beschwerden und/oder Behandlungsziele

Meine Fragen

Folgende Themen/Studien möchte ich besprechen

Welches Thema beschäftigt Sie? Was haben Sie z. B. in aktuellen Studien gelesen?

Notieren Sie die wichtigsten Punkte des Arztgesprächs

So bemerken Sie schnell, ob Sie alles richtig verstanden haben und ob Fragen unbeantwortet blieben

Meine Notizen zum Gespräch am _____:

Weitere Tipps für das Arztgespräch finden Sie unter „Materialien für den Arztbesuch“